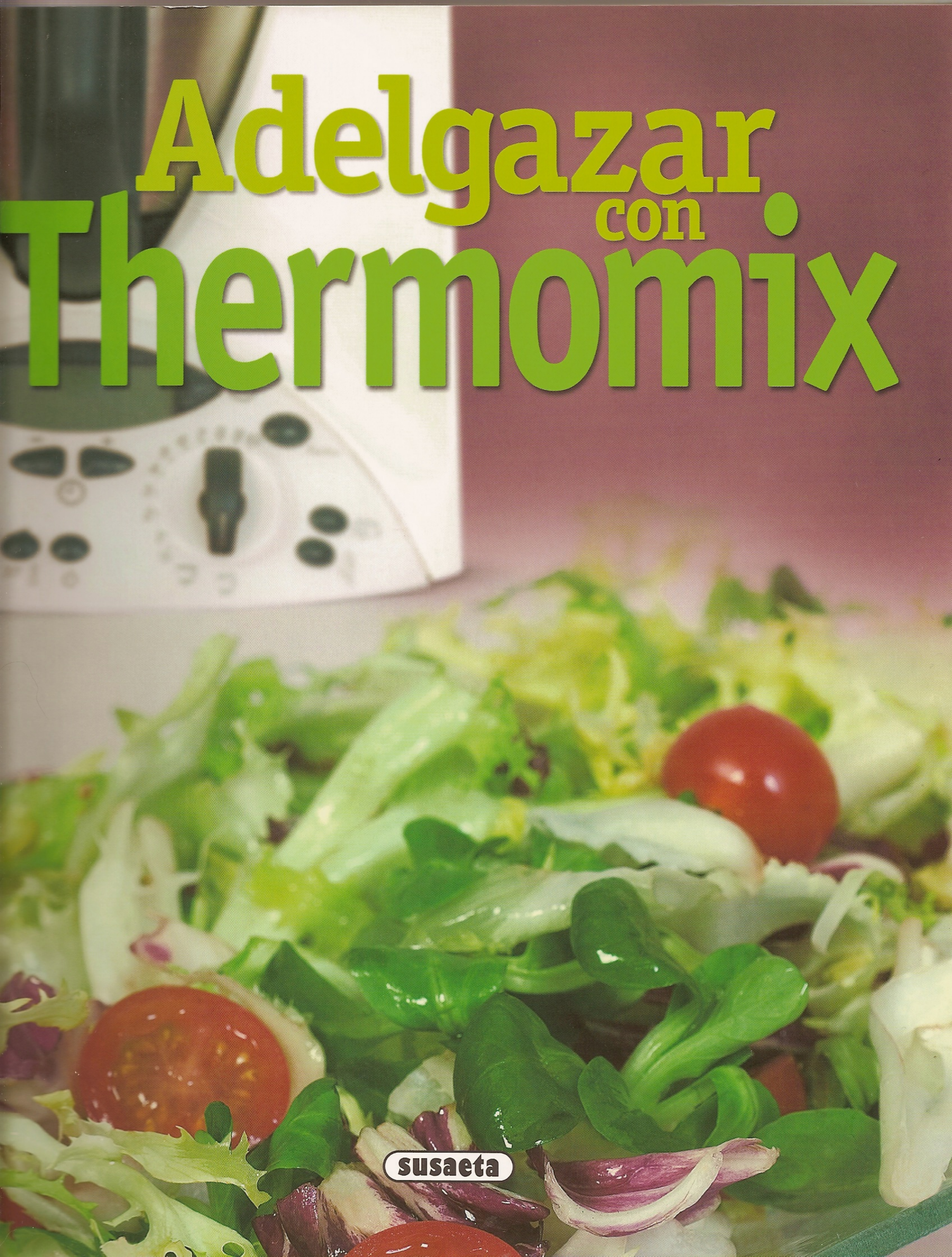
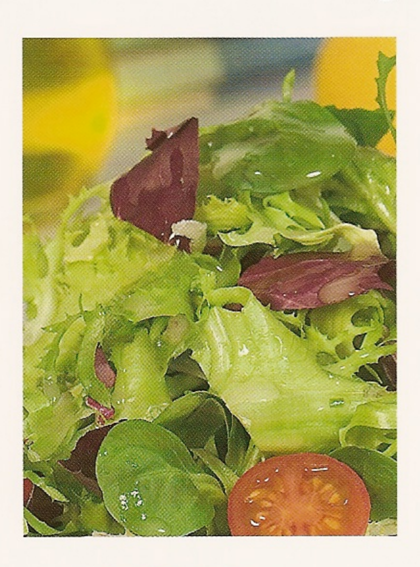

Adelgazar
con
Thermomix
susaeta

Bouquet de lechugas

con salsa vinagreta



226 kcal/por persona

600 g de lechugas variadas (200 g de escarola, 200 g de achicoria roja, 200 g de canónigos)

Para la salsa vinagreta:

100 g de aceite de oliva

1 cucharada de zumo de limón

Sal

Pimienta

1 cucharadita de cebollino picado

Para la decoración:

75 g de tomatitos cherry

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave las hojas de las lechugas cuidadosamente bajo el grifo de agua fría, séquelas con papel absorbente y trocéelas. Reserve.
2. Introduzca en el **vaso** todos los ingredientes de la salsa vinagreta y **programe 15 segundos, velocidad 5.**
3. Lave los tomatitos cherry y córtelos por la mitad. Reserve.
4. Disponga los diferentes tipos de lechuga atractivamente en platos individuales, acompañe la ensalada con la salsa y decórela con los tomatitos cherry.

Ensalada de achicoria roja

con salsa de yogur y mostaza



431 kcal/por persona

4 cogollos de achicoria roja

3 cebolletas

400 g de lacón limpio de grasa

Para la salsa:

1 yogur natural desnatado

3 cucharadas de zumo de naranja

1 cucharadita de mostaza

Sal

Pimienta

Para la decoración:

100 g de berros

2 peras

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave minuciosamente las hojas de la achicoria y los berros, y trocee las primeras. Deseche la parte verde de las cebolletas, quite las capas externas y trocéelas. Reserve.
2. Eche en el **vaso** el lacón troceado y **programe 5 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Retírelo del **vaso** y reserve.
3. Introduzca en el **vaso**, sin lavar, las cebolletas y **programe 6 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Retírelas del **vaso** y reserve.
4. Lave el **vaso** y llénelo de agua hasta la mitad, eche la achicoria y **programe 7 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Retire la achicoria del **vaso** y escúrrala muy bien.
5. Limpie y seque el **vaso**, introduzca los ingredientes de la salsa y **programe 20 segundos, velocidad 5.**
6. Ponga en una fuente honda la achicoria, la cebolleta y el lacón. Rocíe la ensalada con la salsa preparada y decórela con los berros y las peras peladas y cortadas en láminas finas.

Ensalada de zanahoria y pera

200 kcal/por persona

80 g de almendras crudas

8 zanahorias pequeñas

4 peras

4 cucharadas de zumo de limón

Para la salsa:

125 g de yogur natural desnatado

4 cucharadas de nata líquida baja en grasa

2 cucharaditas de edulcorante en polvo



PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Ponga las almendras en el **vaso** y **trocéelas** con **3 golpes de turbo;** a continuación, **programe 10 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Retire las almendras pulverizadas y reserve.

2. Limpie y seque el **vaso**, introduzca las zanahorias peladas y cortadas por la mitad, y **triture 30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Retire la zanahoria y reserve.

3. Pele las peras, quíteles el corazón y parta el resto en trozos. Mezcle los trozos de pera con la zanahoria triturada y rocíelos con el zumo de limón.

4. Lave el **vaso** y séquelo. Vierta todos los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.**

5. Añada al **vaso** con la salsa los trozos de pera y zanahoria, y **programe 1 minuto, giro a la izquierda velocidad cuchara.**

6. Disponga la ensalada en platos individuales y espolvoréela con las almendras pulverizadas.



106 kcal/por persona

Para el recipiente varoma:

400 g de coliflor

1 huevo

500 g de agua

Para la salsa:

1 cucharada de aceite de nuez

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de vinagre

1 cucharadita de mostaza

Sal

Pimienta

Ensalada de coliflor

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Corte la coliflor en ramitos, lávelos en varias aguas y colóquelos en el **recipiente varoma** junto con el huevo. Reserve.
2. Vierta en el **vaso** el agua y **programe 7 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** A continuación, coloque el **recipiente varoma** sobre la **tapadera** y **programe 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** Transcurrido el tiempo, compruebe que la coliflor está en su punto; de no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.
3. A continuación, deje enfriar unos minutos el **recipiente varoma** antes de abrirlo para evitar quemaduras. Saque el huevo, pélelo y pártalo en dos. Reserve los ramitos de coliflor.
4. Limpie y seque el **vaso**, introduzca todos los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.** A continuación añada el huevo duro y **programe 3 segundos, velocidad 5.**
5. Disponga los ramitos de coliflor en una ensaladera y aderécelos con la salsa preparada.

Ensalada de rábano



297 kcal/por persona

4 rabanitos

2 zanahorias

$^1/_2$ cebolla

1 lechuga pequeña

Para la salsa:

100 g de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre

1 cucharadita de mostaza

1 cucharada de zumo de limón

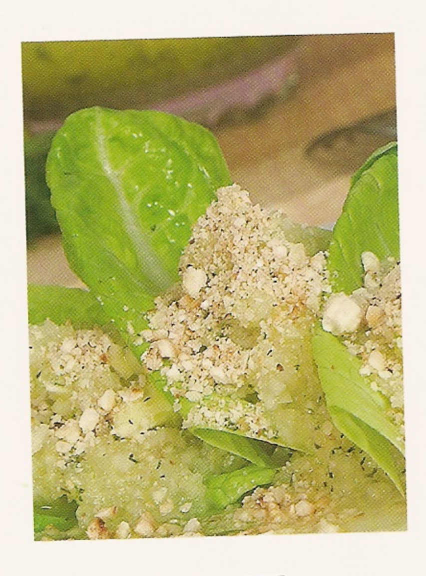
Sal

Pimienta

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Quite las hojas y la punta a los rabanitos. Lávelos con agua fría y córtelos en rodajitas. Reserve.
2. Pele las zanahorias y córtelas por la mitad. Deseche las capas externas de la cebolla y trocéela. Introduzca las zanahorias y la cebolla por separado en el **vaso** y **programe 6 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Retírelas y reserve.
3. Lave las hojas de la lechuga minuciosamente, córtelas en trozos pequeños e introdúzcalas en el **vaso**. Cubra la lechuga con agua y **programe 8 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Escúrrala muy bien y séquela con papel absorbente. Reserve.
4. Limpie y seque el **vaso;** vierta todos los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.**
5. Coloque en platos individuales la lechuga, la cebolla y la zanahoria picadas, acompañe con los rabanitos cortados en rodajas y aderece la ensalada con la salsa preparada.

Ensalada de verduras y frutas



377 kcal/por persona

50 g de almendras tostadas

1 lechuga pequeña

2 peras maduras

1 calabacín

400 g de pulpa de melón

Para la salsa:

2 cucharadas de eneldo picado

40 g de zumo de limón

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de edulcorante en polvo

100 g de aceite de oliva

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Eche en el **vaso** las almendras y **tritúrelas con 3 o 4 golpes de turbo.** Reserve.
2. Lave minuciosamente las hojas de la lechuga, séquelas con papel absorbente y reserve.
3. Pele las peras, quíteles el corazón y trocéelas. Reserve.
4. Pele el calabacín y trocéelo junto con la pulpa de melón.
5. Introduzca en el **vaso** las peras, el calabacín y el melón troceados, y **programe 6 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Escurra todos los ingredientes con la ayuda del **cestillo** y reserve.
6. Limpie y seque el **vaso**, vierta todos los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.**
7. Disponga en una fuente las hojas de lechuga, coloque sobre ellas las frutas y verduras preparadas, rocíe la ensalada con la salsa y espolvoree con las almendras.

Ensalada de endibias

con salsa de yogur y nueces

186 kcal/por persona

300 g de endibias

Zumo de $^{1}/_{2}$ limón

Para la salsa:

8 nueces

1 cucharada de vinagre

1 cucharada de aceite de oliva

$^{1}/_{2}$ yogur natural desnatado

Perejil picado

Sal

Pimienta



PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Lave las hojas de las endibias y retire el corazón para evitar el amargor, séquelas con papel absorbente y rocíelas con el zumo de limón.

2 Eche en el **vaso** las nueces peladas y **pulverícelas** durante **5 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Retírelas del **vaso** y reserve.

3 Vierta en el **vaso** el resto de los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.**

4 Coloque en una fuente las hojas de endibia de forma atractiva y rocíelas con la salsa preparada.



202 kcal/por persona

- $^{1}/_{2}$ calabacín
- 500 g de agua
- 120 g de arroz
- 4 cucharadas de guisantes congelados
- 100 g de cebolleta sin la parte verde
- 100 g de pimiento rojo
- 4 cucharadas de maíz en lata

Para la salsa:

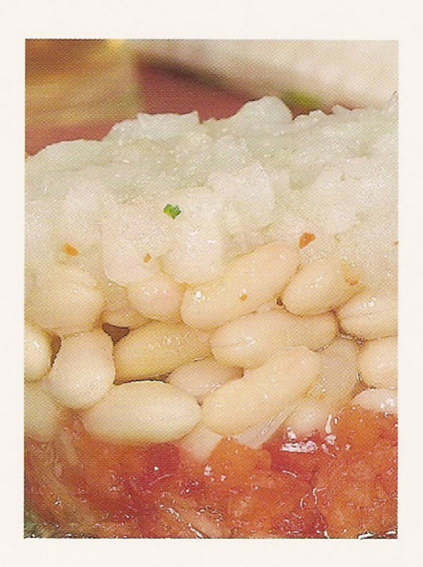
- Sal
- Pimienta
- 1 pizca de azúcar
- 4 cucharadas de cebollino picado
- 240 g de yogur natural desnatado

Ensalada de arroz con verduras

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Pele groseramente el calabacín y córtelo en dados.
2. Vierta el agua en el **vaso**, introduzca el **cestillo** y **programe 7 minutos, temperatura varoma, velocidad 4.**
3. Transcurrido el tiempo y sin abrir la máquina, eche el arroz, el calabacín y los guisantes por el **bocal** y **programe 13 minutos, temperatura varoma, velocidad 4.** Remueva el arroz introduciendo la **espátula** por el **bocal** de vez en cuando para que no se apelmace.
4. Compruebe si el arroz está cocido; de no ser así, programe 2 o 3 minutos más a la misma temperatura y velocidad. Saque el **cestillo** con la ayuda de la **espátula**, póngalo bajo el grifo de agua fría, déjelo escurrir y reserve.
5. Lave y seque el **vaso**, introduzca la cebolleta limpia y troceada junto con el pimiento lavado, troceado y sin semillas, y **programe 6 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Reserve.
6. Escurra el maíz y reserve.
7. Lave y seque el **vaso**, vierta todos los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.**
8. Mezcle el arroz con las verduras y aderece la ensalada con la salsa preparada a la hora de servir.

Ensalada de judías y bacalao



217 kcal/por persona

160 g de judías blancas

120 g de bacalao

$^{1}/_{2}$ cebolla

1 pimiento rojo

300 g de agua

Sal

1 hoja de laurel

Para el aliño:

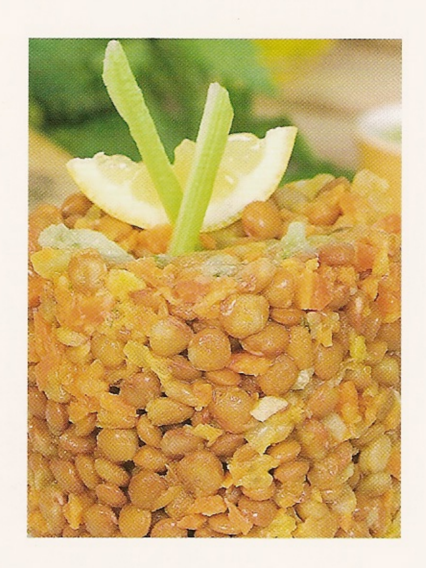
3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Ponga las judías en remojo con agua fría la noche anterior.
2. Introduzca el bacalao en un recipiente con poca agua y manténgalo aquí durante 10 minutos. A continuación escúrralo y, de nuevo, vierta agua fría hasta cubrirlo; introdúzcalo en el frigorífico durante 48 horas cambiándole el agua al menos cuatro veces para que pierda el exceso de sal.
3. Pele la cebolla desechando las capas externas y trocéela.
4. Lave el pimiento, quítele las semillas y trocéelo.
5. Ponga la cebolla y el pimiento en el **vaso,** y **programe 10 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Reserve.
6. Limpie y seque el **vaso**, eche en él las judías lavadas y escurridas junto con el agua, la sal y la hoja de laurel, y **programe 25 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
7. Transcurrido el tiempo, compruebe que las judías estén tiernas; de no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. A continuación, escurra las judías y retire la hoja de laurel.
8. Disponga el pimiento y la cebolla en una fuente; coloque encima las judías y, sobre éstas, el bacalao, limpio de piel y espinas y desmigado. Aliñe la ensalada con el aceite y el vinagre.

Ensalada de lentejas



242 kcal/por persona

250 g de lentejas

2 zanahorias

$^1/_2$ cebolla

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

500 g de agua

1 cucharadita de tomillo picado

Para el aliño:

$^1/_2$ tallo de apio

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de perejil picado

Sal

Pimienta

2 cucharadas de zumo de limón

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Ponga las lentejas en remojo la noche anterior.

2. Pele las zanahorias, lávelas y córtelas en trozos. Introdúzcalas en el **vaso** y **programe 5 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Añada la cebolla y los dientes de ajo pelados y troceados, y **programe de 6 a 8 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Compruebe que la cebolla esté bien troceada; en caso contrario, programe unos segundos más.

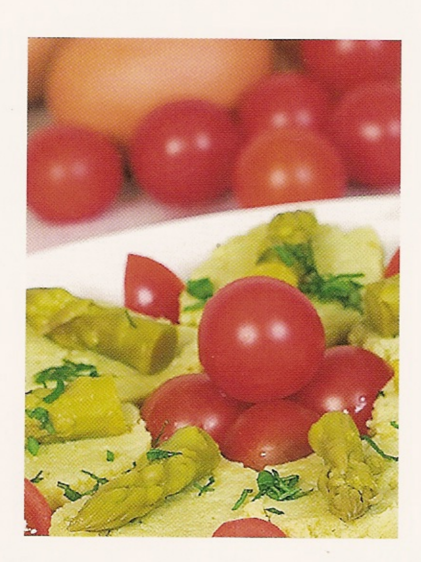
3. Añada las lentejas escurridas al **vaso** junto con el laurel, el agua y el tomillo, y **programe 20 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Transcurrido el tiempo, compruebe que las lentejas estén tiernas; de no ser así, programe unos minutos más a la misma velocidad y temperatura. Escurra las lentejas y los demás ingredientes retirando la hoja de laurel y déjelos enfriar.

4. Lave y seque el **vaso.** Eche en él el apio limpio y troceado, y **programe 5 segundos, velocidad, 3 $^1/_2$.** Compruebe que ha quedado bien picado; en caso contrario, programe unos segundos más a la misma velocidad. Baje los restos del **vaso** con la ayuda de la **espátula.** Agregue el resto de los ingredientes del aliño y **programe 15 segundos, velocidad 5.**

5. Disponga las lentejas en platos individuales y rocíe con el aliño preparado.

Brazo de espárragos

con tomatitos cherry



400 kcal/por persona

300 g de espárragos verdes cocidos

200 g de leche en polvo

Pimienta

Sal

Nuez moscada molida

4 huevos

Para la decoración:

8 tomatitos cherry

Perejil picado

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Escurra los espárragos y déjelos sobre papel absorbente para que suelten bien todo el líquido. Córteles las puntas y resérvelas para la decoración.

2 Eche en el **vaso** la leche, los espárragos, la pimienta, la sal y la nuez moscada, y **programe 1 minuto, velocidad 8.** Compruebe que los espárragos estén bien triturados; en caso contrario, programe unos minutos más. Añada los huevos batidos y **programe 2 minutos, velocidad 5.** Transcurrido el tiempo **programe 5 minutos, temperatura 90 °C, velocidad 4.** A continuación **programe 1 minuto, velocidad 9.** Compruebe que la textura del preparado sea muy fina; de no ser así, programe unos minutos más a la misma velocidad.

3 Coloque un trozo de film transparente sobre una superficie plana, vierta el preparado anterior ayudándose con la **espátula** y enrolle la mezcla apretando al mismo tiempo para que quede bien prensada. Déjelo enfriar en el frigorífico.

4 Lave los tomatitos cherry y corte algunos en cuñas.

5 Abra con cuidado el film, corte el brazo de espárragos en rodajas gruesas y decórelo con las puntas de los espárragos y los tomatitos; espolvoree con el perejil picado.

Judías verdes al ajo



115 kcal/por persona

600 g de judías verdes frescas
2 dientes de ajo
2 cucharaditas de tomillo picado
2 cucharadas de aceite
200 g de agua
1 pastilla de caldo de verduras
El zumo de 1 limón
1 cucharada de tomillo

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Corte los extremos de las judías, quíteles las hebras y trocéelas. Lávelas cuidadosamente. Reserve.

2. Pele los dientes de ajo, **programe la thermomix a velocidad 7** y deje caer los dientes de ajo y una cucharadita de tomillo por el **bocal**. Pare la máquina y baje los restos de las paredes con la ayuda de la **espátula**.

3. Ponga la **mariposa en las cuchillas**, agregue al **vaso** el aceite y las judías, y **programe 2 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

4. A continuación añada el agua, la pastilla de caldo y el zumo de limón, y **programe 15 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Transcurrido el tiempo compruebe que las judías estén tiernas; de no ser así, programe unos minutos más a la misma velocidad y temperatura.

5. Sirva las judías verdes espolvoreadas con tomillo picado por encima.

Verduras con hierbas aromáticas

295 kcal/por persona



2 calabacines

1 berenjena

½ pimiento rojo

½ pimiento amarillo

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

500 g de tomate triturado

1 ramillete de hierbas aromáticas

Sal

Pimienta

1 cucharadita de orégano

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave los calabacines, pélelos y trocéelos.
2. Lave la berenjena y córtela en trozos.
3. Lave los pimientos, deseche las semillas y trocéelos.
4. Retire las capas externas de la cebolla y córtela en rodajas. Pele los dientes de ajo y píquelos.
5. Eche en el **vaso** todas las verduras junto con el aceite, el ajo y la cebolla. **Trocee** durante **20 segundos, velocidad 4.** Añada el tomate triturado con su jugo, el ramillete de hierbas aromáticas, la sal y la pimienta, y **programe 15 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Remueva las verduras introduciendo la **espátula** por el bocal de vez en cuando.
6. Transcurrido el tiempo, retire el ramillete de hierbas aromáticas y sirva las verduras espolvoreadas con el orégano.



115 kcal/por persona

600 g de lombarda

20 g de vinagre

$^1/_2$ cebolla

200 g de vino blanco

200 g de caldo de verduras

1 manzana reineta

Sal

Pimienta

Lombarda con manzana

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave la lombarda en un recipiente con agua y vinagre, y córtela en trozos pequeños desechando la parte blanca. Introdúzcala en el **vaso** en dos veces y **programe 10 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Retírela del **vaso** y reserve.

2. Pele la cebolla quitándole las capas externas, córtela en trozos, introdúzcala en el **vaso** y **programe 10 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** A continuación, agregue la lombarda, el vino y el caldo de verduras, y **programe 20 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Mueva la lombarda de vez en cuando introduciendo la **espátula** por el **bocal.**

3. Pele la manzana, descorazónela y pártala en 8 trozos. Añádala al **vaso**, condimente con la sal y la pimienta, y **programe 5 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

4. Escurra la lombarda con la ayuda del **cestillo** y sírvala caliente.

Alcachofas con almejas y gambas



136 kcal/por persona

8 alcachofas grandes

1 limón

250 g de almejas

700 g de agua

1 pellizco de sal

La cáscara y el zumo de 1 limón

250 g de gambas

1 cucharadita de mantequilla

Para la salsa:

1 cucharadita de mostaza

1 yogur natural desnatado

1 cucharada de zumo de limón

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Corte las alcachofas desechando las hojas duras y los tallos. Córtelas por la mitad y vacíelas. Frótelas inmediatamente con el limón para que no se pongan negras y colóquelas en el **cestillo**.

2 Limpie las almejas frotándolas unas contra otras bajo el grifo de agua fría, colóquelas en el **recipiente varoma** y reserve.

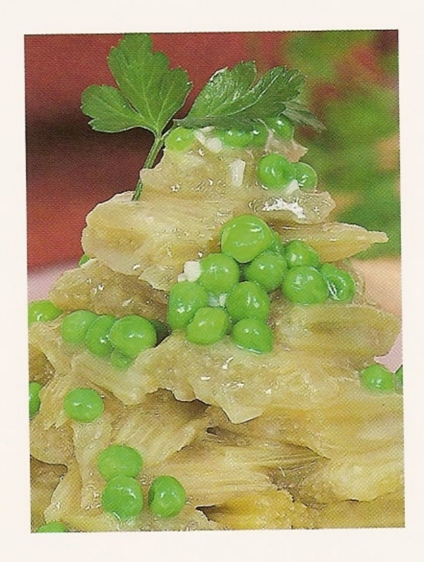
3 Vierta en el **vaso** el agua, la sal y la cáscara y el zumo de limón. Introduzca el **cestillo** en el **vaso**, coloque el **recipiente varoma** encima de la **tapa** y **programe 20 minutos, temperatura varoma, velocidad 4.** Transcurrido el tiempo retire el **recipiente varoma** con cuidado de no quemarse, deseche las almejas que no se hayan abierto. Saque el **cestillo** con la ayuda de la **espátula**, escurra las alcachofas y déjelas enfriar.

4 Pele las gambas, saltéelas en una sartén con la mantequilla y reserve.

5 Lave y seque el **vaso**. Introduzca los ingredientes de la salsa **y programe 15 segundos, velocidad 5.** Transcurrido el tiempo añada las gambas, excepto ocho, troceadas y **programe 5 segundos, velocidad 1.**

6 Rellene las alcachofas con la salsa, reservando un poco para bañar las almejas, y dispóngalas en una fuente. Adórnelas con las gambas reservadas y las almejas rociadas con la salsa.

Cardo con guisantes



100 kcal/por persona

200 g de guisantes congelados

800 g de cardo cocido en tarro

3 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite

1 cucharada rasa de harina

Sal

Pimienta molida

Para la decoración:

Unas hojitas de perejil

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Descongele los guisantes y reserve.

2 Escurra el contenido de los tarros de cardo y reserve el caldo.

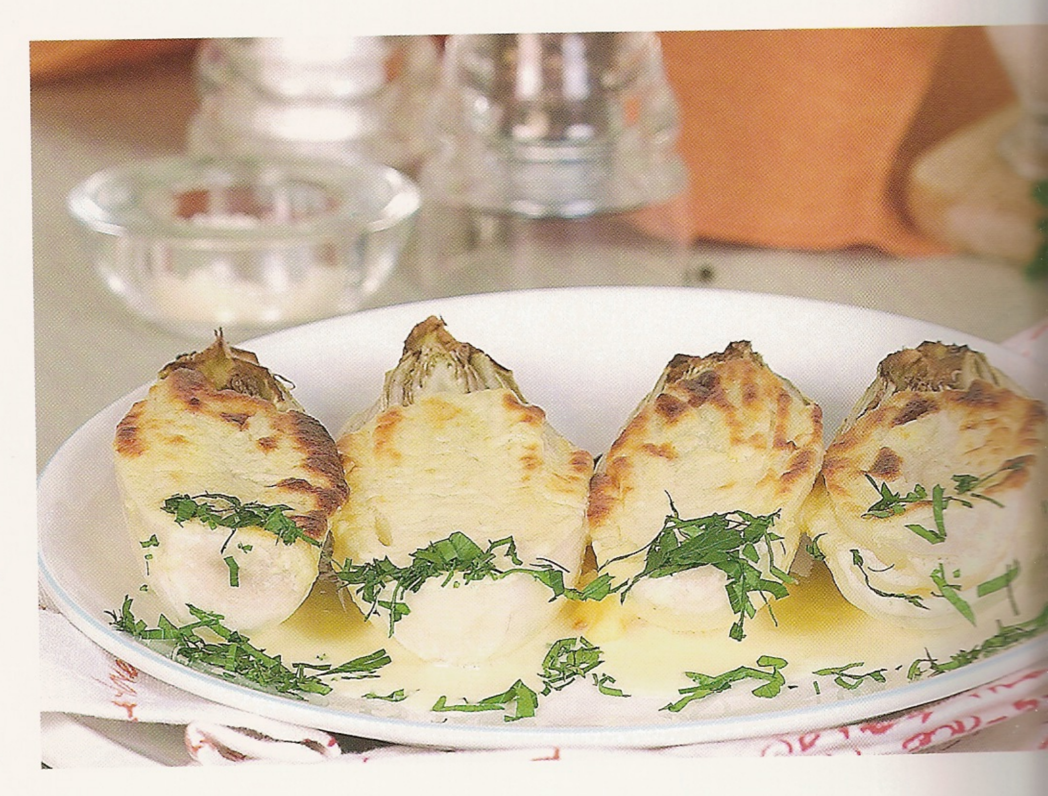
3 Pele los dientes de ajo, introdúzcalos en el **vaso** y dé **2 o 3 golpes de turbo.** Baje los restos de las paredes del **vaso** con la ayuda de la **espátula** y añada el aceite, la harina y el caldo de los cardos, y **programe 10 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 2.** Compruebe si se ha formado una crema ligera; de no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Si desea que la crema quede más espesa, de nuevo programe unos minutos a temperatura varoma y retire el cubilete.

4 Transcurrido el tiempo incorpore a la salsa los guisantes, salpimiente y **programe 2 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

5 Coloque los cardos en una fuente (si lo desea puede calentarlos previamente); vierta la salsa caliente por encima y decore con el perejil.

Endibias en suflé

326 kcal/por persona



4 endibias grandes

700 g de agua

1 pizca de sal

Para la crema:

50 g de mantequilla

1 pizca de sal

1 cucharada de zumo de limón

3 huevos

100 g de queso de Burgos

1 cubilete de nata para cocinar con 18% de materia grasa

75 g de queso parmesano

Para la decoración:

1 cucharadita de perejil picado

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Lave las endibias y corte la base. Córtelas longitudinalmente e introdúzcalas en el **cestillo**. Vierta el agua y la sal en el **vaso**, coloque el **cestillo** y **programe 10 minutos, temperatura varoma, velocidad 4.** Transcurrido el tiempo, compruebe que las endibias estén en su punto; de no ser así, programe unos minutos más.

2 Saque el **cestillo** con la ayuda de la **espátula** y escurra perfectamente las endibias. Reserve.

3 Lave y seque el **vaso**, ponga la **mariposa en las cuchillas** y eche la mantequilla, la sal y el zumo de limón; **programe 1 minuto, temperatura 80 °C, velocidad 2.**

4 A continuación, agregue los huevos batidos y el queso de Burgos, y **programe unos segundos, velocidad 5.** Compruebe que la crema ha quedado bien batida. Seguidamente, añada la nata y **programe 1 minuto, velocidad 3.**

5 Coloque las endibias en una fuente refractaria, vierta la crema sobre ellas, espolvoréelas con el queso parmesano y gratínelas en el horno hasta que adquieran un tono dorado.

6 Sirva las endibias en el momento con el perejil picado por encima.



252 kcal/por persona

2 aguacates maduros
Unas gotas de limón
1 diente de ajo
50 g de cebolla
Unas hojas de apio
1 tomate maduro
Tabasco
Sal
1 cucharadita de cebollino

Para la decoración:
50 g de piñones
Unas hojitas de apio

Verduras con aguacate

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Pele y trocee los aguacates y rocíelos con unas gotas de limón. Reserve.
2. Pele el diente de ajo y la cebolla, y córtelos en trozos. Reserve.
3. Lave las hojas de apio y el tomate, y córtelos en trozos. Reserve.
4. Introduzca todos los ingredientes en el **vaso** y **programe 15 segundos, velocidad 6.**
5. Baje los restos de las paredes con la ayuda de la **espátula**, ponga la **mariposa en las cuchillas y programe 30 segundos, velocidad 4.**
6. Decore con unos piñones y unas hojas de apio.

NOTA: este plato es ideal para acompañar todo tipo de pescados ahumados.

Barquitas de calabacín



145 kcal/por persona

4 calabacines medianos

750 g de agua

1 cebolla

20 g de aceite de oliva

1 pechuga de pollo cocida

Sal

Pimienta

200 g de tomate triturado

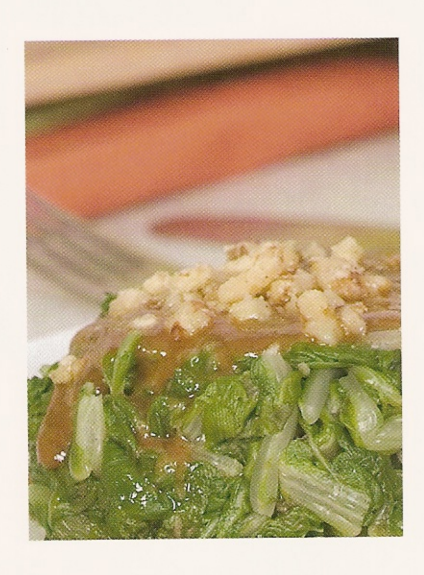
Para la decoración:

Perejil en rama

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave los calabacines y deseche los extremos. Córtelos en tres trozos y éstos por la mitad a lo largo. Coloque los calabacines en el **recipiente varoma** y reserve.
2. Vierta en el **vaso** el agua y **programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** A continuación, coloque el **recipiente varoma en la tapadera y programe 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** Finalizado el tiempo espere unos minutos antes de abrir el **recipiente varoma** para evitar quemaduras y compruebe que los calabacines estén en su punto; de no ser así, programe unos minutos más. Retire los calabacines, déjelos escurrir sobre papel absorbente, vacíelos con la ayuda de una cucharilla y reserve la pulpa y la piel.
3. Pele la cebolla, trocéela, introdúzcala en el **vaso** y **programe 6 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Baje los restos con la ayuda de la **espátula** y compruebe que ha quedado bien picada la cebolla; de no ser así, programe unos segundos más.
4. Añada el aceite, la pechuga de pollo desmenuzada, la pulpa de los calabacines reservada, la sal y la pimienta, y **programe 2 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.**
5. Rellene las barquitas de calabacín con el preparado, rocíelas con el tomate triturado y gratínelas en el horno precalentado durante 10 minutos.
6. Sírvalas decoradas con el perejil en rama.

Acelgas en salsa



275 kcal/por persona

600 g de acelgas

500 g de agua

Sal

Para la salsa:

30 g de nueces

70 g de aceite de oliva

30 g de margarina vegetal ligera

50 g de salsa de soja

1 cucharada de mostaza

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave las acelgas minuciosamente y quíteles las hebras a las pencas. Corte todo en trocitos.

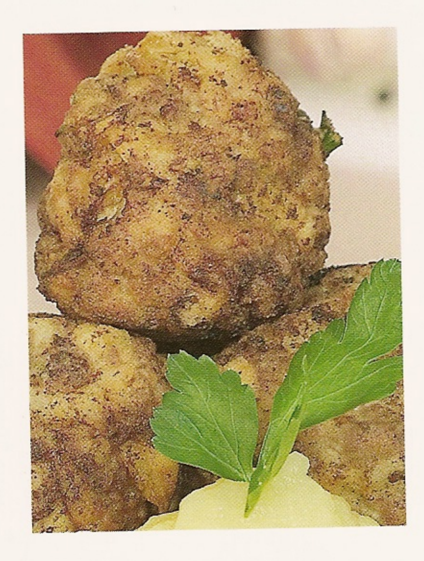
2. Introduzca las acelgas en el **vaso** y vierta el agua y la sal; **programe 15 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Pasado el tiempo, escurra las acelgas con la ayuda de la **espátula** y dispóngalas en una fuente.

3. Pele y trocee las nueces, échelas en el **vaso** bien limpio y seco, y **programe 4 segundos, velocidad 4.** Retírelas y reserve. A continuación eche el resto de los ingredientes de la salsa en el **vaso** y **programe 4 minutos, temperatura 60 °C, velocidad 4.** Transcurrido el tiempo, incorpore las nueces reservadas y **programe 1 minuto, temperatura 60 °C, velocidad 1.**

4. Sirva las acelgas acompañadas con la salsa.

Albóndigas de ternera

con manzana



298 kcal/por persona

1 manzana reineta
1 diente de ajo
1 cucharadita de perejil picado
1 cebolla
600 g de carne de ternera picada
1 huevo
Sal
Pimienta
1 cucharada de harina
3 cucharadas de aceite de oliva

Para el puré de manzana:

4 manzanas reineta peladas y troceadas
30 g de jerez
2 cucharadas de zumo de limón
Sal
Pimienta molida

Para la decoración:

Unas hojas de perejil

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Pele la manzana, descorazónela y pártala en trozos.
2. Ponga la **thermomix** a **velocidad 7** y deje caer el diente de ajo y el perejil picado por el **bocal**. Baje los restos con la ayuda de la **espátula** y añada la cebolla, pelada y troceada, y la manzana; **programe 6 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Agregue la carne, el huevo batido, la sal y la pimienta, y **programe 15 segundos, velocidad 1.**
3. Forme las albóndigas de un tamaño regular, rebócelas en harina y fríalas en una sartén con el aceite caliente hasta que se doren. Retire las albóndigas de la sartén y déjelas escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
4. Limpie y seque el **vaso**. Introduzca todos los ingredientes del puré de manzana en el **vaso** y **programe 2 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.** Baje los restos de las paredes del **vaso** con la ayuda de la **espátula** y **programe 10 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 2.** A continuación **triture** el puré **durante 20 segundos, velocidad 3.**
5. Sirva las albóndigas acompañadas del puré y decórelas con unas hojitas de perejil.

Rollitos de pavo rellenos de verduras



398 kcal/por persona

50 g de puerro

50 g de zanahoria

50 g de calabacín

50 g de pimiento rojo

50 g de pimiento amarillo

4 filetes de pechuga de pavo

Sal

Pimienta

800 g de agua

Para la salsa:

Zumo de 1 limón

4 cucharadas de aceite

1 ramita de tomillo fresco

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Lave el puerro, deseche la parte verde y pártalo por la mitad. Dé un corte longitudinal a una de las mitades y desprenda cuatro capas; escáldelas en agua hirviendo durante unos segundos, escúrralas y reserve. Pele la zanahoria y el calabacín, y trocéelos. Lave los pimientos, deseche las semillas y trocéelos.

2 Introduzca en el **vaso** las verduras, excepto las cuatro capas de puerro, y **trocéelas unos segundos, velocidad 4.** Sáquelas del **vaso** y reserve.

3 Extienda los filetes de pavo sobre una superficie plana, salpimiéntelos, coloque en el centro de cada uno de ellos una cucharada de las verduras anteriormente troceadas y enróllelos. Haga tiras con las capas de puerro reservadas, disponga los rollitos sobre éstas y envuélvalos. Coloque los rollitos de pavo en el **recipiente varoma** y reserve.

4 Vierta en el **vaso** el agua, coloque el **recipiente varoma** sobre la **tapadera** y **programe 45 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.**

5 Transcurrido el tiempo, deje enfriar el **recipiente varoma** unos minutos antes de abrir para evitar quemaduras.

6 Limpie y seque el **vaso**, introduzca todos los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.** Disponga los rollitos en platos individuales y sírvalos acompañados de la salsa.

Lomo de cerdo en salsa de piña

475 kcal/por persona

600 g de lomo de cerdo

3 cucharadas de aceite de oliva

Ajo en polvo

Perejil picado

Pimienta negra molida

3 dientes de ajo

1 lata de $^{1}/_{2}$ kilo de piña en su jugo



PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Limpie el lomo de cerdo de grasa y pártalo en trozos pequeños.

2 Pincele los trozos de lomo con una cucharada de aceite, espolvoréelos con el ajo, el perejil y la pimienta y deje adobar durante 1 hora.

3 Pele y parta los dientes de ajo, échelos en el **vaso** y **trocéelos unos segundos, velocidad 4**. Retírelos del **vaso** y reserve.

4 Escurra bien la piña reservando el jugo. Limpie el **vaso**, introduzca la piña troceada y **programe unos segundos, velocidad 4.**

5 En una sartén con el resto del aceite caliente fría el lomo hasta que tome color y, a continuación, añada el ajo troceado hasta que se dore. Retire la sartén del fuego y vierta el contenido en el **vaso** junto con la piña troceada y el jugo reservado. **Programe 20 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Compruebe que la carne esté hecha; si fuera necesario, añada un poco de agua y programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

6 Sirva la carne acompañada de la salsa de piña.



403 kcal/por persona

4 pechugas de pollo

Sal

Pimienta

50 g de aceite de oliva

Para la salsa:

100 g de cebolla

75 g de champiñones

75 g de vino blanco

Sal

100 g de crema de queso baja en calorías

Tiras de pollo con salsa de queso

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Limpie bien el pollo quitándole la grasa, pártalo en tiras y salpimiéntelo.
2. En una sartén con el aceite caliente, fría el pollo hasta que tome color. Reserve.
3. Pele la cebolla desechado las capas externas y trocéela. Lave los champiñones y córtelos en láminas.
4. Introduzca en el **vaso** la cebolla y **píquela unos segundos, velocidad 5.** Agregue el contenido de la sartén junto con los champiñones y el vino, y **programe 20 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Transcurrido el tiempo, rectifique el punto de sal, ponga la **mariposa en las cuchillas, programe 1 minuto, velocidad 4** y añada poco a poco la crema de queso por el **bocal.** Vuelva a **programar 3 minutos, temperatura 60 °C, velocidad 1 $^1/_2$;** compruebe que la salsa esté ligada; de no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.
5. Sirva las tiras de pollo acompañadas de la salsa bien caliente.

Pastel de ternera y espinacas al pesto



372 kcal/por persona

500 g de carne de ternera

200 g de espinacas congeladas

1 diente de ajo

25 g de pan duro

1 cucharada de salsa pesto

1 cucharadita de orégano

Sal

Pimienta negra

2 huevos

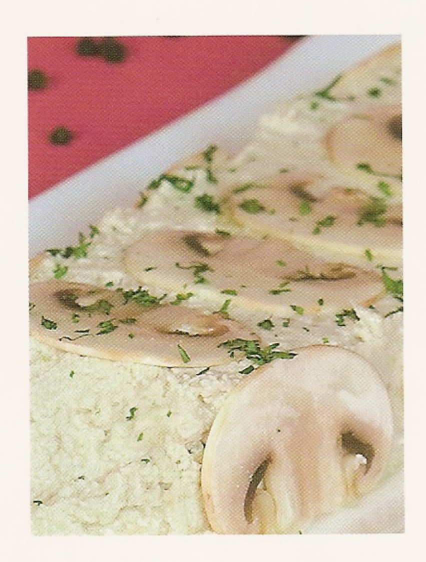
100 g de nata líquida para cocinar baja en grasa

10 g de mantequilla

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Trocee la carne y deseche la grasa.
2. Saque las espinacas del congelador, déjelas descongelar en el **cestillo**, trocéelas y séquelas con papel absorbente. Reserve.
3. Introduzca en el **vaso** el diente de ajo pelado, el pan, la salsa pesto, el orégano, la sal y la pimienta, y **programe 20 segundos,velocidad progresiva 5-7-9.**
4. Baje los restos de las paredes del **vaso** con la ayuda de la **espátula**, agregue la carne y **programe 7 segundos, velocidad 3 1/2.** Compruebe que la carne esté bien picada; de no ser así, programe unos segundos más a la misma velocidad.
5. Añada al **vaso** las espinacas y **mezcle durante 10 segundos, velocidad 6.** A continuación agregue los huevos batidos y la nata, y **programe 15 segundos, velocidad 6.**
6. Engrase ligeramente un molde con la mantequilla, vierta la mezcla preparada e introduzca el pastel en el horno precalentado durante 30 minutos a 180 °C. Compruebe que el pastel se ha cuajado; de no ser así, manténgalo unos minutos más a la misma temperatura.
7. Desmolde el pastel y córtelo en rodajas del tamaño que desee.

Paté de pollo con champiñones



231 kcal/por persona

225 g de pechuga de pollo
20 g de zumo de limón
100 g de champiñones
El zumo de $^1/_2$ limón
$^1/_2$ cebolla
1 ramita de apio
50 g aceite de oliva
1 cucharada de perejil picado
Sal
Pimienta
$^1/_2$ yogur natural desnatado
20 g de leche desnatada
Para la decoración:
1 cucharada de perejil picado

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Retire la grasa de la pechuga de pollo, córtela en trozos pequeños y póngalos a macerar la noche anterior con los 20 g de zumo de limón.
2. Limpie los champiñones con papel absorbente, córtelos en láminas, reserve 11 láminas para la decoración final y rocíelos con el zumo de limón para que no se ennegrezcan.
3. Pele la cebolla desechando las capas externas y córtela en trozos. Lave el apio y trocéelo.
4. Introduzca en el **vaso** el aceite, la cebolla, el apio, el perejil, las láminas de champiñón, la sal y la pimienta, y **programe 3 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 3 $^1/_2$.** Transcurrido el tiempo, añada el resto de los ingredientes junto con el pollo y **programe 30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.** Baje los restos de las paredes con la ayuda de la **espátula** y **programe 6 minutos, temperatura 80 °C, velocidad 4.** Transcurrido el tiempo, vuelva a **programar 15 segundos, velocidad 8.**
5. Forre un molde con papel sulfurizado y vierta en él la mezcla. Deje atemperar e introdúzcalo en la nevera durante 3 horas antes de consumir. Desmolde el paté, decore con las láminas de champiñón reservadas y espolvoree con el perejil picado.

Conejo al vino blanco

455 kcal/por persona

1 conejo

1 cebolla

50 g de aceite de oliva

3 dientes de ajo pelados

1 cucharadita de perejil picado

75 g de vino blanco

Sal



PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Limpie bien el conejo y trocéelo o pídale a su pollero que lo haga por usted.
2. Pele la cebolla desechando las capas externas y pártala en trozos.
3. Vierta el aceite en una sartén y cuando esté caliente, añada el conejo. Fríalo por todos lados hasta que adquiera un tono doradito y reserve el conejo y el aceite.
4. Introduzca en el **vaso** el aceite reservado junto con el ajo troceado, el perejil, la cebolla y el vino. **Programe 5 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** A continuación, baje los restos de las paredes del **vaso** con la ayuda de la **espátula** y **programe 4 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.**
5. Ponga la **mariposa en las cuchillas,** añada el conejo, sazónelo y **programe 10 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
6. Sirva el conejo en el momento.



323 kcal/por persona

500 g de solomillo de ternera

20 g de aceite de oliva

Para la salsa:

10 g de aceite de oliva

75 g de queso azul

100 g de nata líquida baja en grasa

1 cucharadita de cebollino picado

Sal

1 pizca de pimienta negra molida

Solomillo en salsa de queso azul

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Parta el solomillo en tiras gruesas desechando la grasa y fríalas ligeramente en una sartén con aceite caliente. Reserve.
2. Introduzca en el vaso todos los ingredientes indicados para preparar la salsa y **programe 6 minutos, temperatura 90 °C, velocidad 3.**
3. Disponga las tiras de solomillo en platos individuales y acompañe la carne con la salsa preparada bien caliente.

Gratinado de carne de ternera con apio



250 kcal/por persona

2 ramitas de apio

750 g de agua

4 dientes de ajo

50 g de aceite de oliva

500 g de carne de ternera picada

250 g de tomate triturado

Sal

Pimienta

1 pizca de nuez moscada molida

100 g de queso parmesano rallado

1 cucharada de margarina vegetal ligera

Para la decoración:

Nuez moscada molida

Hojitas de apio

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Lave y corte el apio en trozos quitando los hilos. Introdúzcalo en el **cestillo** y éste en el **vaso** junto con el agua; **programe 15 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.** Saque el **cestillo** del **vaso** con la ayuda de la **espátula**, deje escurrir y reserve.

2 Limpie y seque el **vaso**. Introduzca los dientes de ajo pelados y troceados en el **vaso** y **programe 8 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Baje los restos con la ayuda de la **espátula**, añada el aceite y el apio reservado, y **programe 1 minuto, temperatura 100 °C, velocidad 5.** Ponga la **mariposa en las cuchillas.** Agregue la carne, el tomate, la sal, la pimienta y la nuez moscada, y **programe 3 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 1.** Baje los restos con la ayuda de la **espátula**.

3 Unte con aceite 4 moldes pequeños, rellénelos con la mezcla preparada, cúbralos con el queso y sobre cada uno ponga un poco de margarina. Introduzca los moldes en el horno previamente calentado a 200 °C durante 15 minutos. A continuación, gratínelos hasta que adquieran un tono dorado.

4 Deje enfriar los moldes y, a continuación, desmolde.

5 Espolvoree con nuez moscada y decore con unas hojitas de apio.

Pechugas de pollo

con corazón de espinacas



271 kcal/por persona

2 pechugas de pollo gruesas

Sal

Pimienta

750 g de agua

Para el relleno:

200 g de espinacas congeladas

500 g de agua

Sal

1 yema de huevo

2 cucharadas de yogur natural desnatado

1 cucharada de queso rallado

1 pizca de nuez moscada molida

Para la salsa:

1 cebolla pequeña pelada y troceada

1 pastilla de caldo de verduras

1 cubilete de vino blanco

70 g de agua

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Abra las pechugas de pollo por la mitad, aplástelas con el rodillo para que queden bien planas y salpiméntelas. Reserve.

2. Descongele y escurra bien las espinacas, introdúzcalas en el **vaso** junto con el agua y la sal, y **programe 10 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Transcurrido el tiempo, escurra las espinacas con ayuda del **cestillo** y resérvelas.

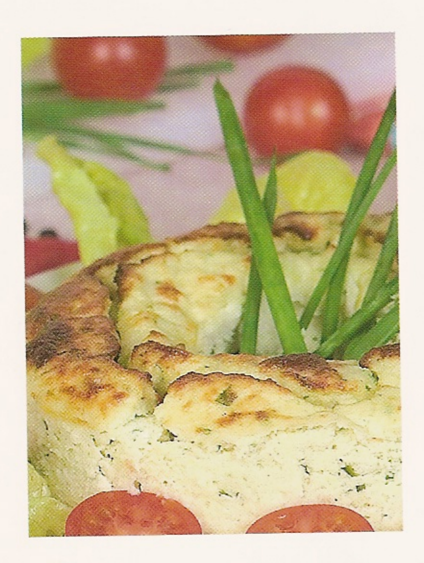
3. Introduzca la yema en el **vaso** limpio junto con el yogur, el queso y la nuez moscada, y **programe 2 minutos, temperatura 50 °C, velocidad 3 1/2.** Baje los restos de las paredes con la ayuda de la **espátula**, añada las espinacas perfectamente escurridas y **programe 5 minutos, velocidad 3.**

4. Reparta la mezcla preparada en el centro de las pechugas, enróllelas con papel de aluminio apretando bien y coloque los rollitos en el **cestillo**. Vierta en el **vaso** 750 g de agua, introduzca el **cestillo** y **programe 20 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.** Transcurrido el tiempo, retire el **cestillo** del **vaso** con la ayuda de la **espátula**, deje escurrir y reserve.

5. Limpie y seque el **vaso.** Eche la cebolla y la pastilla de caldo, y **programe 5 segundos, velocidad 3 1/2.** A continuación vierta el vino y el agua, y **programe 5 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 3.**

6. Retire el papel de aluminio de las pechugas, filetéelas y cúbralas con la salsa en el momento de servir.

Pudin de pescado y queso crema



236 kcal/por persona

Para el cestillo:

4 filetes de merluza de 150 g cada uno

Sal

500 g de agua

1 hoja de laurel

Unos granos de pimienta negra

100 g de crema de queso ligera

2 huevos

1 cucharadita de perejil picado

1 cucharadita de cebollino picado

Para la decoración:

4 hojas de lechuga

4 tomatitos cherry

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1 Quite la piel a los filetes de merluza, sálelos, enróllelos y colóquelos en posición vertical dentro del **cestillo.** Reserve.

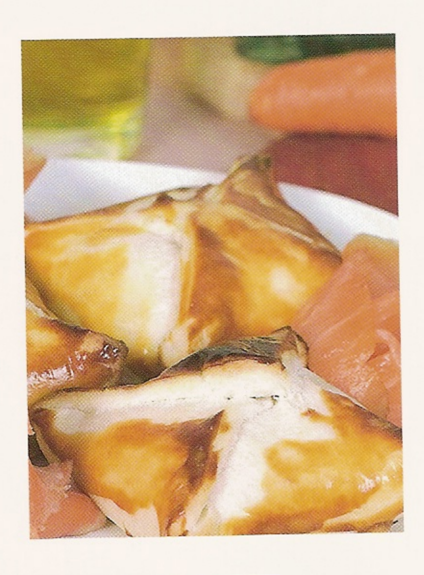
2 Vierta el agua en el **vaso** junto con la hoja de laurel y los granos de pimienta, coloque el **cestillo** y **programe 15 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.**

3 Saque el **cestillo** del **vaso** con la ayuda de la **espátula** y déjelo escurrir. Introduzca los filetes de merluza, bien escurridos, en el **vaso** limpio y seco junto con el queso, los huevos batidos, el perejil y el cebollino, y **programe 10 segundos, velocidad 6.**

4 Unte ligeramente un molde con mantequilla y vierta la mezcla preparada. Meta este molde en otro recipiente mayor con agua hasta la mitad. Introduzca ambos en el horno precalentado durante 30 minutos a 160 °C. Compruebe que el pudin se ha cuajado introduciendo una aguja; si sale limpia, está en su punto, de no ser así, manténgalo unos minutos más a la misma temperatura.

5 Saque el pudin del horno, deje atemperar e introdúzcalo en el frigorífico hasta que quede bien firme. Acompañe el pudin con las hojas de lechuga y los tomatitos cherry.

Pañuelitos crujientes de verduras con salmón



340 kcal/por persona

1 paquete de pasta brick o masa quebrada

1 yema de huevo

Para el relleno:

100 g de calabacín con piel

100 g de cebolletas sin la parte verde

100 g de zanahorias peladas

500 g de agua

Sal

Pimienta

100 g de salmón ahumado picado

200 g de queso de Burgos

Para acompañar:

50 g de salmón ahumado en lonchas

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Introduzca en el **vaso** todas las verduras, lavadas y troceadas, y **programe de 6 a 8 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Dispóngalas en el **recipiente varoma.**

2. Vierta el agua en el **vaso** y **programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** Transcurrido el tiempo, ponga el **recipiente varoma** con las verduras sobre la **tapadera** y **programe 7 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** Compruebe que han quedado *al dente;* en caso contrario, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Salpimiente las verduras y póngalas a escurrir sobre papel absorbente.

3. Coja 1 lámina de pasta brick o masa quebrada y rellénela con un puñadito de verduras, encima coloque un poco de salmón picado, sobre éste ponga un trocito de queso y, por último, añada otro puñadito de verduras. Cierre el paquete en forma de pañuelo, séllelo bien por los bordes para que no se salga el relleno y píntelo con la yema de huevo. Repita la operación con las demás láminas y disponga los pañuelitos en una fuente de horno. Hornéelos a 200 °C durante unos 10 o 12 minutos hasta que se doren.

4. Sirva los pañuelitos crujientes acompañados de salmón ahumado.

Filetes de lenguado rellenos

356 kcal/por persona

150 g de champiñones
30 g de zumo de limón
3 cebollitas francesas
20 g de aceite de oliva
4 filetes de lenguado
Sal
4 hojas de lechuga

Para la salsa:

80 g de aceite de oliva
20 g de vinagre
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de zumo de limón
Sal
Pimienta



PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Limpie los champiñones con papel absorbente para quitarles los restos de tierra, córtelos en dos y rocíelos inmediatamente con el zumo de limón para que no se ennegrezcan. Reserve.
2. Quite las capas externas de las cebollitas y córtelas en dos.
3. Introduzca en el **vaso** los champiñones, las cebollitas y el aceite, y **programe 4 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** A continuación **programe 5 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Una vez transcurrido el tiempo, retire la mezcla del **vaso** y reserve.
4. Extienda los filetes de lenguado sobre una superficie plana, sálelos, reparta sobre cada uno de ellos el preparado anterior, enróllelos y sujételos con un palillo. Coloque los filetes en una bandeja refractaria e introdúzcalos en el horno precalentado a 180 °C durante 10 a 15 minutos.
5. Limpie y seque el **vaso**, introduzca todos los ingredientes de la salsa y **programe 15 segundos, velocidad 5.**
6. Ponga las hojas de lechuga, previamente lavadas y secadas con papel absorbente, en platos individuales y coloque sobre cada una de ellas un rollito; aliñe con la salsa preparada.



287 kcal/por persona

600 g de bacalao

$^{1}/_{2}$ cebolla

2 dientes de ajo

3 cucharadas de aceite de oliva

200 g de patatas

100 g de vino blanco

200 g de agua

75 g de pasas

Bacalao con pasas

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Introduzca el bacalao en un recipiente con poca agua durante 10 minutos. Escúrralo y, a continuación, échelo de nuevo en el recipiente, vierta agua fría hasta cubrirlo e introdúzcalo en el frigorífico durante 48 horas cambiándole el agua al menos cuatro veces para que pierda el exceso de sal.
2. Escurra bien el bacalao, límpielo de espinas y desmíguelo. Reserve.
3. Pele la cebolla y los dientes de ajo, y trocéelos.
4. Ponga en el **vaso** el aceite, el ajo y la cebolla, y **programe 6 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** A continuación, **programe 4 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.**
5. Pele las patatas, lávelas y córtelas en trozos regulares.
6. Ponga la **mariposa en las cuchillas,** eche en el **vaso** las patatas, el vino y el agua, y **programe 20 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Cinco minutos antes de finalizar la cocción añada las pasas y el bacalao.

Pudin de rape



326 kcal/por persona

800 g de rape

200 g de agua

30 g de vino blanco

Sal

5 granos de pimienta negra

1/2 hoja de laurel

El zumo y la cáscara de 2 limones

4 huevos

100 g de tomate frito

Sal

Pimienta

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Limpie bien el rape de piel y espinas, y córtelo en trozos pequeños.
2. Eche en el **vaso** el agua, el vino blanco, la sal, la pimienta y el laurel, y **programe 5 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** A continuación, añada el rape, el zumo de limón y las cáscaras de limón, y **programe 15 minutos, temperatura varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
3. Transcurrido el tiempo, escurra el rape con la ayuda del **cestillo** y déjelo enfriar. Una vez frío, presiónelo con las manos hasta que suelte toda el agua. Compruebe que no queda ninguna espina y resérvelo.
4. Bata los huevos en un cuenco, añada el tomate frito, salpimiente y agregue el rape. Remueva el preparado hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.
5. Unte un molde con un poco de mantequilla, añada la mezcla anterior e introdúzcalo en el horno precalentado a 150 °C durante 30 minutos.
6. Transcurrido el tiempo deje atemperar el pudin antes de desmoldarlo.

Paté de salmón



310 kcal/por persona

500 g de salmón fresco

3 hojas de gelatina

2 cucharadas de agua

100 g de queso de Burgos

30 g de alcaparras

30 g de pepinillos en vinagre

100 g de leche desnatada

1 cucharadita de margarina vegetal ligera

Sal

Pimienta

Para acompañar:

Galletitas saladas integrales

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Limpie el salmón de piel y espinas, córtelo en trozos y reserve.
2. Disuelva las hojas de gelatina en agua fría durante unos minutos. Escúrralas; a continuación, póngalas en un cuenco junto con las 2 cucharadas de agua e introduzca éste en el microondas durante unos segundos. Reserve.
3. Introduzca todos los ingredientes en el **vaso** junto con la gelatina y **programe 5 minutos, temperatura 80 °C, velocidad 5.**
4. Transcurrido el tiempo, vierta la mezcla en un recipiente, tápelo con film transparente y deje enfriar en el frigorífico.
5. Sirva el paté acompañado de galletitas saladas integrales.

Langostinos con salsa de vainilla

122 kcal/por persona

Para el recipiente varoma:

12 langostinos

400 g de judías verdes congeladas

Sal

Pimienta

750 g de agua

Para la salsa de vainilla:

100 g de cebolla

50 g de puerro

50 g de vino blanco

125 g de caldo de verduras

$^1/_2$ vaina de vainilla abierta

1 cucharada de leche en polvo desnatada



PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Coloque los langostinos y las judías en el **recipiente varoma** y salpimiéntelos. Vierta el agua en el **vaso**, coloque el **recipiente varoma** y **programe 25 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** Retire el **recipiente varoma** y pele los langostinos. Reserve.

2. Limpie y seque bien el **vaso**. Pele la cebolla desechando las capas externas y trocéela. Limpie el puerro, deseche la parte verde y pártalo en trozos.

3. Introduzca en el **vaso** la cebolla y el puerro, y **programe 10 segundos, velocidad 5.** Baje los restos de las paredes del **vaso** con la ayuda de la **espátula**. Añada el vino, el caldo de verduras y la $^1/_2$ vaina de vainilla, y **programe 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 2 $^1/_2$.** A continuación, retire la vainilla, agregue la leche en polvo y **triture** la salsa **durante 20 segundos, velocidad 7.**

4. Transcurrido el tiempo, vierta la salsa en un cuenco. Sirva los langostinos y las judías acompañados con la salsa.



287 kcal/por persona

- 100 g de patatas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 4 lomos de merluza
- 1 limón
- 750 g de agua

Para la salsa:

- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de perejil picado
- Zumo de 1 limón
- 50 g de aceite de oliva
- Sal

Merluza al limón

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave las patatas, pélelas y córtelas en rodajas finas. Pele la cebolla desechando las capas externas y córtela en aros. Lave el tomate y córtelo en rodajas. Coloque en el **recipiente varoma** una capa de rodajas de patata, encima otra de cebolla y termine con una capa de rodajas de tomate; reserve.

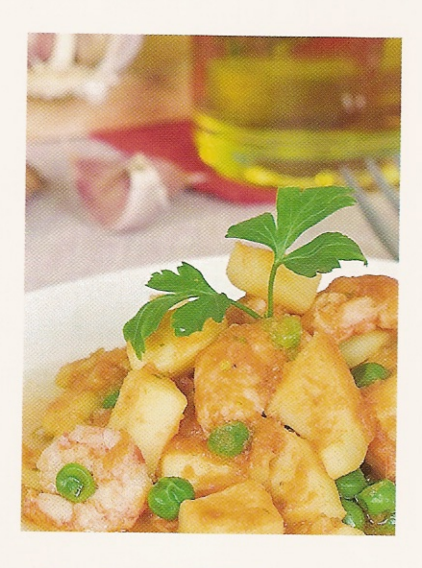
2. Retire la piel de los lomos de merluza y colóquelos en el **recipiente varoma** sobre el tomate. Corte el limón en rodajas y dispóngalas sobre el pescado. Reserve.

3. Introduzca en el **vaso** los ajos, pelados y troceados, y el perejil; **programe 5 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** A continuación, añada el resto de los ingredientes de la salsa y **programe 4 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.** Reserve.

4. Limpie bien el **vaso** y vierta el agua. Coloque el **recipiente varoma** sobre la **tapadera** y **programe 20 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.** Compruebe que está todo bien cocido; de no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

5. Disponga el pescado en una fuente acompañado de las verduras y rocíelo con la salsa preparada.

Sepia con guisantes y gambas en salsa



325 kcal/por persona

400 g de sepia

200 g de gambas

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo

1 tomate maduro mediano

1 ramita de perejil picada

1 cucharada de aceite de oliva

1 pizca de sal

200 g de guisantes congelados

Para el caldo de pescado:

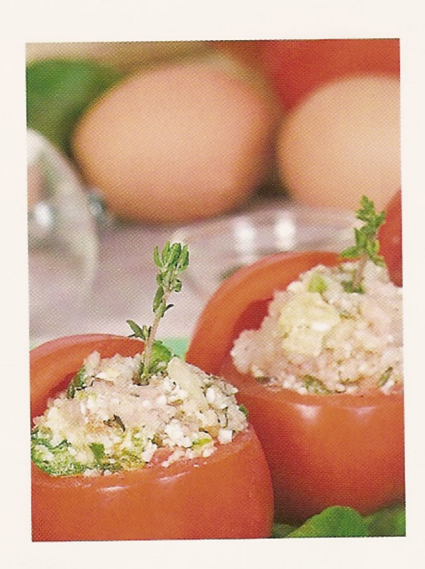
200 g de cabezas y cáscaras de las gambas

100 g de agua

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave la sepia bajo el grifo de agua fría y córtela en cuadraditos.
2. Pele las gambas conservando las cáscaras y las cabezas.
3. Pele la cebolla y los dientes de ajo y trocéelos.
4. Introduzca en el **vaso** los ingredientes del caldo de pescado y **programe 8 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 5.** Cuele el caldo con el **cestillo** y reserve.
5. Limpie y seque el **vaso**. Eche la cebolla, el ajo, el tomate pelado y troceado, el perejil y el aceite, y **programe 5 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Baje los restos de las paredes del **vaso** con la ayuda de la **espátula** y, a continuación, **programe 7 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.**
6. Agregue el caldo preparado, la sal y la sepia, y **programe 30 minutos, temperatura 100 °C, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Cinco minutos antes de finalizar la cocción añada los guisantes por el **bocal.**
7. Transcurrido el tiempo, añada las gambas reservadas y deje reposar unos minutos antes de servir.

Tomates rellenos con gambas



138 kcal/por persona

4 tomates grandes

250 g de gambas

1 cucharadita de mantequilla

1 cebolla

1 pimiento verde

750 g de agua

1 huevo

1 cucharadita de tomillo

Sal

Pimienta negra molida

Para la decoración:

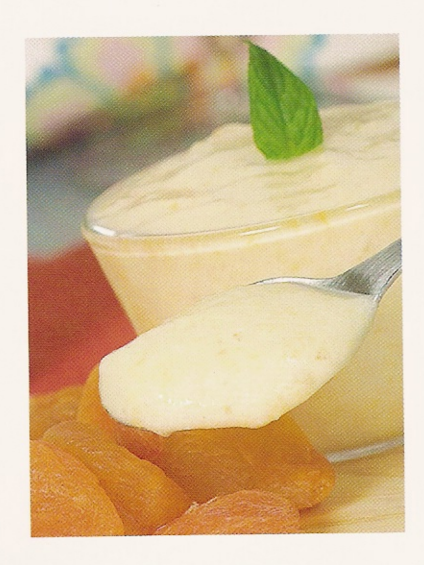
Hojas de lechuga

4 ramitas de tomillo

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Lave los tomates, séquelos con papel absorbente y córteles la parte superior. Extraiga la pulpa con una cucharilla y resérvela. Coloque los tomates en una bandeja boca abajo para que pierdan el exceso de jugo.
2. Pele las gambas, saltéelas con la mantequilla en una sartén y reserve.
3. Pele la cebolla y trocéela. Lave el pimiento, deseche las semillas y trocéelo. Reserve.
4. Vierta el agua en el **vaso**, coloque el **cestillo** con el huevo y **programe 15 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.** Retire el **cestillo** con la ayuda de la **espátula**, saque el huevo, refrésquelo en agua fría, pélelo y trocéelo.
5. Lave y seque el **vaso**. Eche la cebolla, el pimiento y la pulpa de los tomates bien escurrida, y **programe 7 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Añada el huevo, el tomillo, las gambas reservadas, la sal y la pimienta, y programe 2 segundos más a la misma velocidad.
6. Rellene los tomates con el preparado y póngalos sobre un lecho de hojas de lechuga bien lavadas y escurridas.
7. Decore los tomates con una ramita de tomillo.

Mousse de albaricoque



76 kcal/por persona

100 g de orejones de albaricoque

80 g de agua

La cáscara de 1 limón

2 claras de huevo

Unas gotas de limón

1 pizca de sal

2 yogures naturales desnatados

Fructosa, al gusto

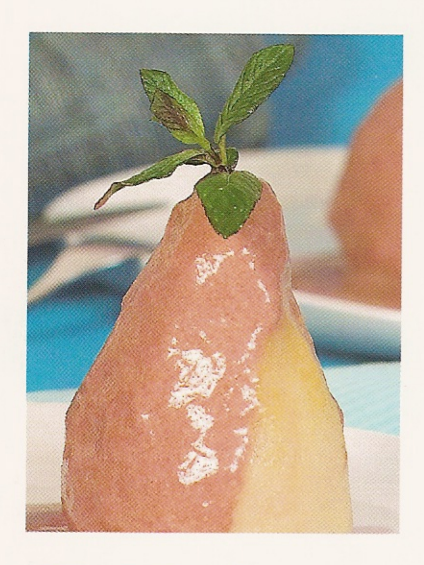
Para la decoración:

Unas hojas de menta

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Ponga en remojo los orejones durante 2 horas.
2. Vierta el agua y la cáscara de limón en el **vaso** junto con los orejones y **programe 10 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 1.** Transcurrido el tiempo, retire la cáscara de limón y **programe 15 segundos, velocidad 5.** Baje los restos de las paredes del **vaso** y compruebe que los orejones estén bien triturados; de no ser así, programe unos segundos más a la misma velocidad. Reserve la mezcla preparada.
3. Lave y seque el **vaso.** Ponga la **mariposa en las cuchillas,** eche las claras de huevo en el **vaso**, las gotas de limón y una pizca de sal, y **programe 2 minutos, velocidad 3.** Compruebe que las claras estén montadas.
4. Sin quitar la **mariposa de las cuchillas,** vierta los yogures en el **vaso** junto con la mezcla de orejones y fructosa, y **programe 3 segundos, velocidad 3.**
5. Vierta la mousse en moldes individuales e introdúzcalos en el frigorífico un par de horas antes de servir.
6. Adorne la mousse con unas hojas de menta a la hora de servir.

Peras con crema de chocolate



115 kcal/por persona

4 peras grandes

Un chorrito de zumo de limón

750 g de agua

50 g de zumo de limón

250 g de queso fresco bajo en grasa

4 cucharaditas de cacao dietético instantáneo

1 cucharadita de esencia de vainilla

Edulcorante en polvo, al gusto

100 g de leche desnatada

Para la decoración:

Unas hojitas de menta

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Pele las peras y rocíelas con un chorrito de zumo de limón. Reserve.

2. Vierta en el **vaso** el agua con el zumo de limón, introduzca el **cestillo** con las peras y **programe 15 minutos, temperatura 100 °C, velocidad 4.** Una vez transcurrido el tiempo, compruebe que las peras estén en su punto; de no ser así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Retire el **cestillo** del **vaso** con la ayuda de la **espátula** y deje escurrir las peras. Reserve.

3. Limpie y seque el **vaso.** Eche el queso, el cacao, la vainilla, el edulcorante y la leche, y **programe 20 segundos, velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Retire del **vaso** y reserve.

4. Sirva las peras bañadas con la crema de chocolate y decórelas si lo desea con unas hojitas de menta.

Arroz integral con leche de soja



115 kcal/por persona

150 g de arroz integral

1 l de leche de soja

La cáscara de $^1/_2$ limón

$^1/_2$ palito de canela

1 pizca de sal

50 g de fructosa

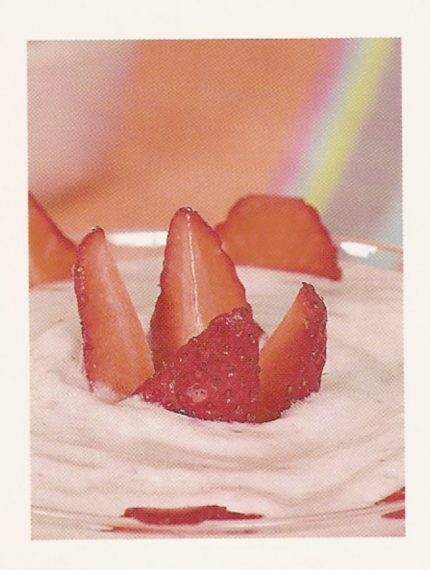
Para la decoración:

Palitos de canela y canela molida

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Ponga en remojo el arroz el día anterior. Introdúzcalo en un cazo, cúbralo con agua y hiérvalo durante 15 minutos hasta que se consuma el agua. Escurra el arroz con la ayuda del **cestillo** bajo el grifo de agua fría.
2. Coloque la **mariposa en las cuchillas** y eche en el **vaso** todos los ingredientes excepto la fructosa. **Programe 50 minutos, temperatura 90 °C, velocidad 1.**
3. Transcurrido el tiempo, incorpore la fructosa y programe 2 minutos más a la misma temperatura y velocidad. Transcurrido el tiempo, retire la cáscara de limón y el palito de canela.
4. Vierta la mezcla en recipientes individuales y déjelos enfriar. Una vez atemperados, introdúzcalos en el congelador.
5. Espolvoree el postre con canela en polvo y, si lo desea, decore con unos palitos de canela.

Mousse ligera de fresa



260 kcal/por persona

3 hojas de gelatina

3 cucharadas de agua

250 g de fresones

2 cucharadas de edulcorante en polvo

150 g de queso ricotta (o requesón)

2 cucharadas de mermelada dietética de fresa

2 claras de huevo

Para la decoración:

50 g de fresones

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Ponga en agua fría unos minutos las hojas de gelatina para que se ablanden; escúrralas, introdúzcalas en un cuenco con 3 cucharadas de agua y métalo en el microondas unos segundos hasta que se deshaga la gelatina.
2. Limpie los fresones desechando las hojas y los rabillos, y trocéelos.
3. Introduzca en el **vaso** los fresones, el edulcorante, el queso, la gelatina y la mermelada, y **programe 5 minutos, velocidad 3 $^1/_2$.** Reserve la crema preparada en un recipiente de cristal.
4. Limpie y seque muy bien el **vaso.** Ponga la **mariposa en las cuchillas,** introduzca las claras y **programe 2 minutos, velocidad 3.**
5. Una vez transcurrido el tiempo, agregue las claras montadas a la crema y mézclelas removiendo de forma envolvente con la ayuda de la espátula.
6. Vierta la mousse en recipientes individuales e introdúzcalos en la nevera hasta que se enfríen.
7. Decore con los fresones.

Espuma de melocotón



55 kcal/por persona

300 g de melocotones

2 cucharadas de zumo de limón

150 g de leche desnatada

15 g de edulcorante en polvo

Para la decoración:

Unas hojas de menta

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Pele los melocotones, quíteles el hueso central y trocéelos.
2. Introduzca los melocotones en el **vaso**, vierta el zumo de limón y **programe 10 segundos, velocidad 5.** Compruebe que estén bien triturados; en caso contrario, programe unos segundos más a la misma velocidad. Ponga la **mariposa en las cuchillas** y añada la leche y el edulcorante. **Programe 2 segundos, velocidad 3 $^1/_2$.** Baje los restos de las paredes con la ayuda de la **espátula.**
3. Vierta la espuma en copas individuales y déjelas en la nevera durante al menos 1 hora y $^1/_2$.
4. Si lo desea, adorne la espuma de melocotón con unas hojas de menta.

Crema de queso con yogur



292 kcal/por persona

6 hojas de gelatina

30 g de agua

1 yogur desnatado

500 g de queso de Burgos

500 g de leche desnatada

Edulcorante en polvo, al gusto

Unas gotitas de colorante alimentario rojo

Para la decoración:

50 g de fresas

PREPARACIÓN PARA 4 PERSONAS

1. Ponga en remojo en agua fría las hojas de gelatina durante unos minutos.
2. Escúrralas, póngalas en un cuenco junto con el agua e introdúzcalo en el microondas unos segundos hasta que se disuelva la gelatina. Reserve.
3. Introduzca en el **vaso** el yogur y el queso fresco, y **programe 10 segundos, velocidad 7.** Añada la leche junto con el edulcorante y **programe 2 minutos, 50 °C , velocidad 3 $^{1}/_{2}$.** Un minuto antes de finalizar la cocción, añada la gelatina y las gotitas de colorante alimentario.
4. Vierta la crema en moldes individuales e introdúzcalos en el frigorífico.
5. Cuando la crema haya quedado bien firme desmóldela y adorne con las fresas, limpias y troceadas.

El rincón del paladar

La pérdida de peso es hoy una de las mayores obsesiones en Occidente, donde la obesidad y el sobrepeso se están convirtiendo en un grave problema de salud.

Una de las principales causas del abandono de las dietas es que parece que se come lo mismo día tras día. Para que usted triunfe y logre su objetivo de perder peso, le ofrecemos dos buenos apoyos: un amplio surtido de recetas variadas y apetecibles, y la inestimable ayuda de la Thermomix, el electrodoméstico que ha revolucionado la cocina.

La Thermomix es un aliado indispensable para quienes desean estar sanos.

Campezo, s/n - 28022 Madrid
Tel.: 913 009 100 - Fax: 913 009 118
ediciones@susaeta.com

